

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Колледж профессионального образования

Авторы-составители: **Яцук Екатерина Валерьевна
Ольхов Александр Владимирович
Нургалиева Елена Владимировна**

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код УМК 91534

Утверждено
Протокол №5
от «23» июня 2021 г.

Пермь, 2021

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок « ОГСЭ » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **09.02.06** Сетевое и системное администрирование
направленность не предусмотрена

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование (направленность : не предусмотрена)

ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	09.02.06 Сетевое и системное администрирование (направленность: не предусмотрена) на базе среднего общего
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	4,5
Объем дисциплины (з.е.)	5
Объем дисциплины (ак.час.)	180
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	98
Проведение лекционных занятий	8
Проведение практических занятий, семинаров	90
Самостоятельная работа (ак.час.)	82
Формы промежуточной аттестации	Зачет (4 триместр) Дифференцированный зачет (5 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Научно-методические и учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в сбережении и укреплении здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в профессиональной деятельности. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

Теоретические и практические основы формирования физической культуры

Роль физической культуры в развитии человека. Физическая культура в общекультурном значении. Основы ведения здорового образа жизни. Способы повышения функциональных и двигательных возможностей организма для достижения личных и профессиональных целей.

Баскетбол

Баскетбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, Приём мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и средние дистанции. Беговые упражнения. Ускорения. Бег по пересеченной местности. Обучение и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона.

Волейбол

Волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Атакующие удары. Приём мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении. Блокирование атакующего удара. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Значение ППФП для профессиональной деятельности человека. Социально-экономическая

обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.

Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, передвижение по узкой опоре.

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

Лыжная подготовка

История развития лыжных видов спорта. Влияние занятий лыжными видами спорта на психофизическое состояние человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения классическими ходами: попеременный двушажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, бесшажный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453953>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453951>
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/454184>

Дополнительная:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453962>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/415972>
3. Бегидова, Т. П. Социально-правовые и законодательные основы социальной работы с инвалидами : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 98 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06446-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/411794>
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/415111>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

www.uchportal.ru Учительский портал. 100 полезных материалов по физической культуре

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; тестирование;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения: офисный пакет приложений «LibreOffice»; справочная правовая система «Консультант Плюс».

При освоении материала и выполнении заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

- система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).
- система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.
- система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Лекционная аудитория: проектор, экран, компьютер/ноутбук, меловая (и) или маркерная доска.

Помещение для практических занятий и текущего контроля:

Игровой зал площадью с помещением для хранения инвентаря

Корп. № 10: щиты с баскетбольными кольцами, волейбольные стойки и сетки, сетки для игры в большой теннис.

Зал аэробики с комнатой для переодевания.

Корп. № 10: гимнастический станок, музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики.

Зал тяжелой атлетики

Корп. № 10: тренажерами и инвентарем для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Зал борьбы самбо

Корп. № 1: два борцовских ковра, шведские стенки, тренажеры для выполнения силовых упражнений.

Легкоатлетический манеж.

Лыжная база: 2 беговые дорожки по 95 метров с резиновым покрытием,

шведские стенки с переносными перекладинами, гимнастические скамейки, спортивное оборудование для выполнения силовых упражнений и инвентарем для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Аудитория для самостоятельной работы - помещения Научной библиотеки ПГНИУ: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Физическая культура**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции и
критерии их оценивания**

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Челночный бег 4*10" с учетом нормативов</p>	<p align="center">Неудовлетворител Не владеет техникой челночного бега, не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center">Удовлетворительн Частично владеет техникой челночного бега, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center">Хорошо Владеет достаточно рационально техникой выполнения челночного бега, но не всегда уверенно. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p align="center">Отлично Владеет уверенно и в совершенстве техникой выполнения челночного бега. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p>ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Бег 1000 метров" с учетом нормативов.</p>	<p align="center">Неудовлетворител Не владеет техникой бега на 1000 м., не рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center">Удовлетворительн Частично владеет техникой бега на 1000 м., не вполне рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center">Хорошо</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Владеет достаточно уверенно техникой выполнения бега на 1000 м. и собственными функциональными возможностями, но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Владеет уверенно и в совершенстве техникой выполнения бега на 1000 м. Рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p>ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Попадание мяча в площадку" с учетом нормативов</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Не владеет техникой попадания мяча в площадку, после попадания мяч приземляется далеко от цели. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Частично владеет техникой попадания мяча в площадку, не вполне рационально использует собственные физические возможности во время броска, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Владеет достаточно уверенно техникой попадания мяча в площадку и собственными физическими возможностями, но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Владеет уверенно и в совершенстве техникой попадания мяча в площадку, рационально использует собственные функциональные и физические возможности на протяжении выполнения броска. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Бег 30 метров" с учетом нормативов</p>	<p>Неудовлетворител Не владеет техникой бега на 30 метров, не рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p>Удовлетворительн Частично владеет техникой бега на 30 метров, не вполне рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p>Хорошо Владеет достаточно уверенно техникой выполнения бега на 30 метров и собственными функциональными возможностями, но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p>Отлично Владеет уверенно и в совершенстве техникой выполнения бега на 30 метров. Рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p>ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<p>Умение успешно выполнять письменный тест по физической культуре "Тестирование знаний"</p>	<p>Неудовлетворител Не имеет представления о сущности и содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p>Удовлетворительн Частично владеет знаниями о сущности и</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
физической подготовленности		<p align="center">Удовлетворительн</p> <p>содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Отсутствует четкое представление о практическом применении имеющихся знаний в режиме будущей профессиональной деятельности. Справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Уверенно владеет знаниями о сущности и содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Имеет представление о практическом применении имеющихся знаний в режиме будущей профессиональной деятельности, но не всегда может подобрать достаточно-разнообразные средства ППФП. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p align="center">Отлично</p> <p>Владеет уверенно знаниями о сущности и содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Имеет четкое представление о практическом применении имеющихся знаний в режиме будущей профессиональной деятельности. Рационально подбирает средства ППФП для совершенствования определенных профессиональных умений и навыков. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p>ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Бег на лыжах 2000 метров" с учетом нормативов</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не владеет техниками лыжных ходов, не рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции (2000 метров); не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
необходимого уровня физической подготовленности		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Частично владеет некоторыми техниками лыжных ходов, не вполне рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции (2000 метров); справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Владеет достаточно хорошо различными техниками лыжных ходов, распределяет потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении всей дистанции (2000 м.), но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Владеет на высоком уровне различными техниками лыжных ходов, эффективно и рационально распределяет потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении всей дистанции (2000 м.). Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>

Оценочные средства

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на выполнение заданий 60

Показатели оценивания

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Зачтено

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
3. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.
4. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Дифференцированный зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на выполнение заданий 60

Показатели оценивания

Не умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.	Неудовлетворител
Частично умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.	Удовлетворительн
Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; умеет обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество, но не всегда уверенно.	Хорошо
Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.	Отлично

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Эффекты физических упражнений.
2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
3. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
5. Основы здорового образа и стиля жизни.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.